

# 鳥栖市立保育所 子育て支援だより 10月号

鳥栖市立保育所 小鳩園

園長：武富 奈美

担当：島ノ江 淳子



朝晩と日中との気温差が大きくなってきましたが、過ごしやすい季節となってきました。  
保育園の子ども達は、園庭でトンボなどの虫を捕まえたり、遊具で遊んだり元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます♪  
どうぞお子さんを連れて、園庭開放日には遊びに来ませんか？

## 栄養素たっぷりのキノコ

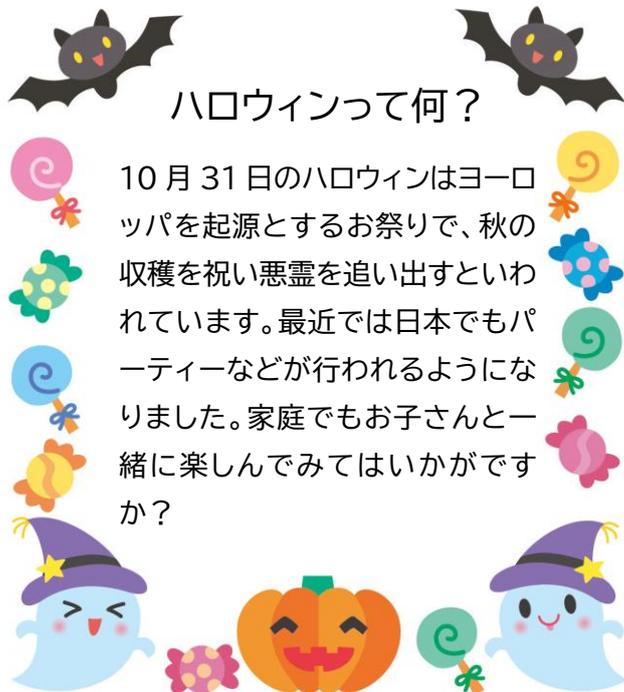
秋の食材に欠かせないキノコ。香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。

- ・エノキタケ  
→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
- ・エリンギ  
→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・シイタケ・マイタケ  
→免疫力をサポート



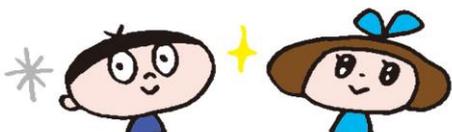
## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。家庭でもお子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 目の愛護デー

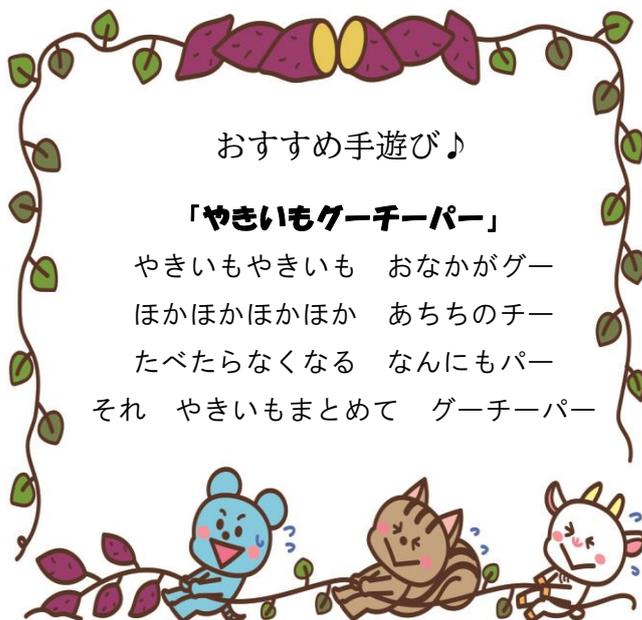
10月10日は目の愛護デー。「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから制定されました。愛護デーを機会に、日頃から目をいたわる習慣をつけましょう。具体的には、スマホやタブレットを長時間使わないことや外で遊ぶことも目にとって大切です。



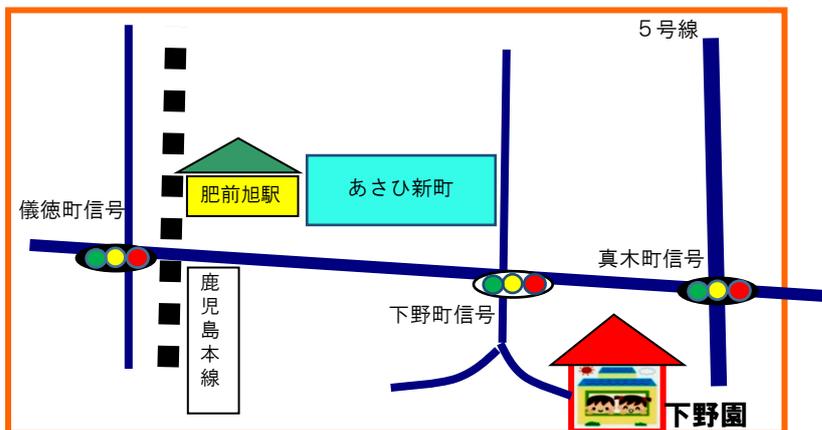
## おすすめ手遊び♪

### 「やきいもグーチーパー」

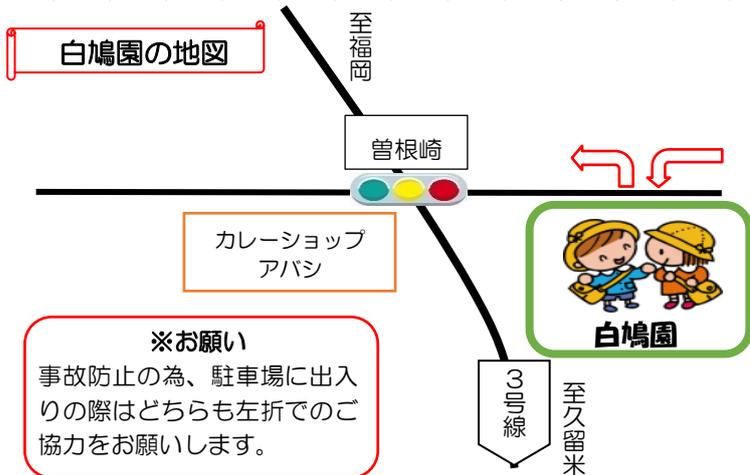
やきいもやきいも おなかがグー  
ほかほかほかほか あちちのチー  
たべたらなくなる なんにもパー  
それ やきいもまとめて グーチーパー



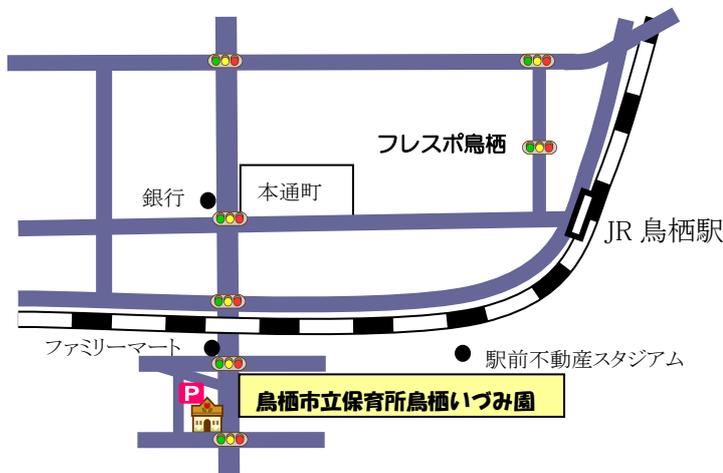
鳥栖市立保育所下野園  
 住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7  
 Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4  
 e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所白鳩園  
 住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3  
 Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7  
 e-mail:shirahatoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園  
 住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2  
 Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5  
 e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園  
 住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11  
 Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8  
 e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

